

Fair & Quer Naturkost

Adlerstr. 1 • 69123 Heidelberg

Tel. +49 - (0)6221 - 65 22 6-0

Fax +49 - (0)6221 - 65 22 6-20

Internet www.fairundquer.de

E-Mail kontakt@fairundquer.de



AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 32 / November 2013

Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Fair & Quer macht sich seit Jahren für den Klimaschutz stark. Ab sofort bieten wir eine innovative Dienstleistung an: den klimafreundlichen Transport im Lieferservice. Lesen Sie mehr über diese umweltfreundliche Option, die nebenbei als Spende steuerlich abgesetzt werden kann.

Auch dieses Jahr unterstützen wir wieder *Weihnachten im Schuhkarton*. Jeder kann mitmachen und bis zum 15. November einen mit Geschenken gefüllten Schuhkarton bei uns in der Adlerstraße abgeben.

Vegan ist in aller Munde – vegetarische und vegane Ernährung finden immer mehr Interessierte. Aus diesem Grund greifen wir die häufige Frage nach wichtigen Nährstoffen auf. Ausprobieren lohnt sich – am 1. November ist Welt-Vegan-Tag.

Antje & Björn Seyler

Klimafreundlicher Lieferservice

Unterstützung des Klimaschutzprojektes „Heidelberger Wäldchen“

Der Klimawandel mit seinen Ursachen und Folgen ist seit Jahren in der öffentlichen Diskussion. Treibhausgase sind

Teil des Klimasystems der Erde und haben das Leben auf der Erde erst ermöglicht. Der Mensch bringt immer mehr CO₂ in die Atmosphäre ein – mit gravierenden Folgen für das Klima.

Der Lieferservice von Fair & Quer ist an sich bereits ein Beitrag zur Minderung des CO₂-Ausstosses und damit zur Schonung der Umwelt – denn anstelle vieler einzelner Fahrzeuge fährt nur ein Lieferwagen den Einkauf bzw. die Bestellung der Kunden nach Hause. Auf die Nachfrage nach einer zusätzlich klimafreundlichen Belieferung haben Antje und Björn Seyler jetzt eine Antwort gefunden: die Unterstützung des Klimaschutzprojektes „Heidelberger Wäldchen“ in Brasilien. Mit jeder freiwilligen Spende von € 1,- wird dort ein Baum gepflanzt. „Von diesem Projekt sind wir persönlich überzeugt – jeder Cent kommt direkt vor Ort an und wir haben Kontakt zu den Initiatoren beim BUND Heidelberg“, so Antje Seyler.



Pro Jahr bindet z.B. eine Buche (23m hoch, Durchmesser ca. 30 cm) 12,5 Kilo CO₂. Um 1 Tonne CO₂ zu kompensieren, müssten somit 80 Bäume gepflanzt werden.

„So können wir gemeinsam mit unseren Kunden Verantwortung für entstehende Emissionen beim Transport übernehmen und setzen ein deutliches Zeichen für den Klimaschutz.“

Schenken macht glücklich

Bis zum 15. November werden Päckchen für Kinder in Not gepackt

Mit *Weihnachten im Schuhkarton* startet wieder die weltweit größte Geschenkaktion für Kinder in Not. Jeder kann ganz einfach einem Kind Freude schenken und Perspektiven eröffnen. Oft leiden die Kinder nicht nur materielle, sondern auch emotionale Not: Vielen fehlt die so wichtige Liebe und Zuneigung von Vater und Mutter – entweder weil die Eltern nicht mehr leben, alkoholkrank sind oder aus anderen Gründen ihrem Nachwuchs nicht die nötige Aufmerksamkeit widmen können. Umso größer ist die Freude über ein Geschenk.

**Herzlich willkommen
im Fair & Quer Onlineshop**

Spende	Obst	Gemüse
		

Je € 1,- Spende wird im Heidelberger Wäldchen (Klimaschutzprojekt in Brasilien) ein Baum gepflanzt.

Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen
Bio-Markt Handschuhsheim
Lieferservice + Webshop
Catering

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg
Steubenstr. 52, 69121 Heidelberg
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0
Tel. 06221 – 586 05 – 16
Tel. 06221 – 65 22 6 – 11/12
Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Mo.-Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Mo.-Mi. 9 – 19, Do.+ Fr. 9 – 20, Sa. 9 – 16 Uhr
Mo.-Fr. 8 – 14 Uhr
Mo.-Fr. 8 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)



Viele tausend Kinder mitten in Europa leiden Not. Sie wachsen in Familien auf, die sich keine Geschenke leisten können. Umso größer ist ihre Freude über ein Geschenk, das von Herzen kommt.

Mitmachen ist ganz einfach: Deckel und Boden eines Schuhkartons separat mit Geschenkpapier bekleben und das Päckchen mit Geschenken für einen Jungen oder ein Mädchen der Altersklasse 2-4, 5-9 oder 10-14 Jahren füllen. Auch dieses Jahr ist Fair & Quer / Filiale Adlerstraße wieder Abgabestelle. Der Aktionsflyer mit Packanleitung liegt aus.

Vegan ist sexy

Am 1. November ist Welt-Vegan-Tag

Vegetarische und vegane Ernährung begeistert immer mehr Menschen. Die Gründe, auf Fleisch und tierische Produkte zu verzichten, sind vielfältig – Tierwohl, Klimaschutz, gesundheitliche Gründe... und der Genuss.

Doch woher kommen die Nährstoffe* bei veganer Ernährung? Hier eine Auswahl:

	Eiweiß	Calcium	Eisen
Hirse	11,0 g	4 mg	9,0 mg
Gerste	10,6 g	38 mg	2,8 mg
Sesam	20,0 g	1500 mg	10,0 mg
Linsen	23,5 g	74 mg	6,9 mg
Kichererbsen	19,8 g	110 mg	7,2 mg
Sojabohne	37,0 g	257 mg	8,6 mg

zum Vergleich:

Vollmilch	3,2 g	120 mg	0,1 mg
Rindfleisch	17,5 g	9 mg	2,8 mg

*Angabe je 100g essbarer Substanz

Aktueller Termin

Verwöhnbehandlungen mit Dr.Hauschka-Naturkosmetik

15.11.2013 (10:00 - 17:00)

Am Freitag, 15. November, bietet Naturkosmetikerin Frau Walterspiel Wellness fürs Gesicht. Eine Behandlung beinhaltet Reinigung, Hautanalyse, Maske, Entspannungs- und Handmassage an. Sie gibt Pflegevorschläge und wertvolle Tipps. Eine Behandlung dauert ca. 50 Minuten und kostet 35 Euro.



Terminreservierung: telefonisch unter 06221-65226-17 (Frau Kienbacher) oder 06221-65226-23 (Marktleitung) oder bei den Mitarbeitern von Fair & Quer.

Neuheiten

Bekleidung von armedangels

„Für jedes Teil, das wir verkaufen, wird ein Shirt weniger unter unmenschlichen Bedingungen produziert.“ – so das Motto der Firma armedangels, die u.a. T-Shirts, Tops und Hosen aus Bio-Baumwolle fertigt. Beim Anbau von Bio-Baumwolle wird auf Pestizide und chemischen Dünger verzichtet; das Saatgut ist – wie bei Bio-Lebensmitteln – frei von jeder gentechnischen Manipulation.

...und bunte Socken von Hirsch Natur

Zur kühlen Winterzeit gehören kuschelig-warme Socken wie Kerzen und Tee zu gemütlichen Winterabenden. Eine reiche Auswahl an bunten Wollsocken von Hirsch Natur aus kontrolliert biologischer Tierhaltung findet sich bei Fair & Quer in der Adlerstraße.

Impressum

Fair & Quer Naturkost

Geschäftsführer:

Antje und Björn Seyler

Adlerstraße 1

69123 Heidelberg

Realisation: Birgit Thoma

Fon: 0 62 21 – 65 22 6 – 0

Fax: 0 62 21 – 65 22 6 – 20

www.fairundquer.de

kontakt@fairundquer.de

Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen

Bio-Markt Handschuhsheim

Lieferservice + Webshop

Catering

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Steubenstr. 52, 69121 Heidelberg

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Tel. 06221 – 586 05 – 16

Tel. 06221 – 65 22 6 – 11/12

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Mo.-Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr

Mo.-Mi. 9 – 19, Do.+ Fr. 9 – 20, Sa. 9 – 16 Uhr

Mo.-Fr. 8 – 14 Uhr

Mo.-Fr. 8 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)